



YOGARESA TILL SARDINIEN

Med Tina HEDRÉN och Mitt i Medelhavet

14 – 21/10 2017



Denna yoga resa kommer att ge upplevelser till kropp, själ och alla sinnen. Dagarna inleds med underbar träning för att stärka & sträcka ut kroppen. Efter övningar på yogamattan som är ämnade för din hälsa och vitalitet får du fylla på med sköna utflykter, upplevelser och vandringar i vackra Calagonone på Sardinien's Ostkust. Denna lilla fiskeby ligger fint inbäddad mellan kala kalkstensberg. Området är känt för sin vackra natur, goda mat, gästfrihet och goda viner. Medelhavet med sina starka färger är alltid närvarande och från Hotellets terrass har ni en fin utsikt, som stimulerar yogaövningarna. Förmiddagarna ägnas åt yoga och eftermiddagarna åt utflykter.



Vi utövar Yoga, Meditation och Qi gong för ett vackert och varierat program. Yogan heter hatha yoga och vi kommer att hålla fokus vid höstens energi. Det handlar bland

annat om att förbättra andning och släppa taget om sådant man inte längre behöver, t.ex spänningar i kroppen. Varje dag har vi ett litet filosofiskt tema som vi diskuterar kort kring. De är hämtade från *Yamas*, det första steget ur yogans åttafaldiga väg. Alla våra övningar får du med dig i en yogapärm så du kan fortsätta att träna hemma och framförallt behålla en inre styrka och frid långt efter dagarna under Sardinien sol.



Upptäck den vackra ön Sardinien mitt i Medelhavet och utöva yoga under ledning av Tina Hedrén, som har en lång bakgrund med gymnastik, dans och fitness. Hon har lett grupper i 44 års tid.

Tina började 1995 aktivt träna yoga, detta följdes av studier i bland annat Schweiz och England. Tina är också Feldenkrais pedagog, Pilates och Qi gong & Tai Ji lärare. Hon har haft världen som sitt arbetsfält och presenterat kurser i Europa, Asien och Afrika. Genom sitt företag Movements Arts erbjuder hon ständigt spännande utbildningar och retreats. Hon är medlem i Yoga Alliance och driver den internationella utbildningen Seasonal Yoga i Sverige.



Vi bor hela veckan på det mycket trevliga familjedrivna Hotel Bue Marino*** i Calagonone. Vi flyger från Arlanda till Olbia och från flygplatsen är det 75 minuter busstransfer.



Vår svenske guide, Måns Hallqvist, som efter 25 års boende känner Sardinien väl. Måns är med hela veckan och vi får ta del av hans nätverk och vänner. Vi kommer inte att känna oss som turister.

Välkommen till en oförglömlig vecka med spännande natur, dofter, blommor, färger, lavendelfält, solen, värmen och Medelhavet.



Resan organiseras av företaget Upplevelseresor Italien Sardinien AB, som är medlem i Svenska Resebyråföreningen (www.srf-org.se) och tecknar resegaranti enligt paketreselagen hos Kammarkollegiet. Vår resebyrå heter "Mitt i Medelhavet" (www.mittimedelhavet.se)

Anmälan till Måns Hallqvist, info@mittimedelhavet.se

eller direkt på hemsidan:

<http://www.mittimedelhavet.se/>

Anmälan bekräftas genom att betala anmälningsavgiften 3.000 kronor inom 3 dagar till bankgiro 130-3742. Slutbetalning senast 40 dagar innan avresa (2017-09-04). Ni ser det detaljerade programmet på hemsidan ovan.



| | | |
|------|--------------------|----------------|
| | Boka tidigt rabatt | Ordinarie pris |
| | Senast 15/1-2017 | |
| Pris | 13.900 kronor | 14.500 kronor |

I Priset Ingår:

Flygresa från Arlanda, 1 handbagage 8 kg med maxstorlek 55 cmx40cmx20cm, 20 kg incheckad väska, del i dubbelrum inkl. frukost i 3-stjärnigt hotell, 3 vandringar med guide, 2 besök på vingårdar med provsmakning av deras bästa viner, 4 st middagar (dryck ingår ej), 2 luncher, 3 picknick luncher alla transfer på Sardinien, svensk-talande guide och yogaövningar under ledning av Tina Hedrén .

Ingår ej: inträde muséer, drycker till middagar, båtresor, allt som ej är angivet ovan och övriga måltider.

Tillägg: Enkelrum (1.950 kronor), avbeställningsskydd (400 kronor)

Vi reserverar oss för nya skatter och avgifter.



Program

Dagsupplägg under veckan

09.00 Lätta stretch övningar för matsmältning & energi

09.15 Qi gong

09.30.Dagens filosofiska tema

10.00 Paus

10.15 Fokus på yoga position– vad är den bra för, hur kan jag utföra den?

10.30 Yoga flöde och meditation

12.00 -17.00 Utflykt med lunch eller picknick lunch (Dag 5 vilodag)



Dag 1

Denna dag ankommer vi till Olbia och har en kort samling på kvällen där vi lär känna varandra och delar ut program. Innan vi skiljs åt har vi en kort sittande meditation.



Dag 2

Efter resan ligger fokus idag på lugnare yoga för att sträcka ut muskler och hitta avspänning.

Filosofiskt tema idag är *Ahimsa*, att respektera allt liv.

Efter förmiddagens övningar beger vi oss till den vackra stranden vid Cala Luna med båt där du kan fortsätta att sträcka ut, andas djupt och njuta av picknick. De som fortfarande har energi vandrar tillbaka till hotellet (9 km) alla andra tar båten till Calagonone.



Dag 3.

Vi fortsätter med övningar som nu är lite bekanta men fördjupar och förfinar dem. Filosofiskt tema idag är *Satya*, att tala sanning och vara ärlig. Idag får du slappna av vid ännu en vacker strand Cala Cartoe, besöka lagunen Avalle su Petrosu och vandra och känna historiens vingslag. Efter att ha insupit den bedårande utsikten blir det picknick och yoga nidra (avslappning) på stranden.



Dag 4

Morgon yoga & dopp i havet 07.30 – 08.30 innan frukost. Efter frukost en kort samling för fortsättning på vårt filosofiska tema som idag är, *Asteya*, att uppträda ärligt, osjälviskt och generöst.

Därefter tidig utflykt till bland annat vingården Atharuja. En genuin lunch serveras på fäboden (Ovile på Sardiska) hos herden Angelo. Angelo är en tusenkonstnär och alla komponenter i lunchen kommer från hans odlingar (absolut km 0).



Dag 5.

Övningarna är bekanta och vi tar dem lite djupare och lägger till några nya övningar för att förbättra elasticitet i bröstkorg och fördjupa andning. Meditationen blir också längre. Filosofiskt tema idag är *Brahmacharya*, att använda sin sexuella energi klokt. Efter förmiddagens övningar är dagen fri för det du själv önskar.



Dag 6.

Vi håller fast vid bekanta övningar och tränar på ett speciellt fokus när vi utför dem.

Filosofiskt tema idag är *Aparigraha*, att vara fri från ägande.

Därefter väntar fantastiska upplevelser och vandring i Mamoaida, en unik vingård där det blir lunch och provsmakning



Dag 7

Efter några dagars rutin noterar vi idag hur övningarna, energin och andningen flödar med lätthet. Istället för filosofiskt tema så glider vi in på begreppet *Viljestyrka* som också reflekteras i vår sista meditation. *När är det rätt att kämpa och när är det rätt att ge upp?*

Därefter glider vi vidare i båt för lunch och nya äventyr utefter den vackra kusten.



Dag 8: Morgonyoga innan frukost och hemresa från Olbia

